

باہر کم نکلیں! جمع نہ ہوں! چہرے پر ماسک پہنیں! باقاعدگی سے ہاتھ دھوئیں

کورونا وائرس

کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

کووڈ 19 (COVID-19)

سائنس پر مبنی حفاظتی اقدامات



مشکلات پر قابو پائیں



Cultural office of the
Chinese embassy in Pakistan and
Chinese cultural center of Pakistan
中国驻巴基斯坦使馆文化处
巴基斯坦中国文化中心



中國畫報出版社
CHINA PICTORIAL PRESS

کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات
تالیف: چین تصویریں اشاعت گھر
ناشر: یو نیو قضا
مدیر مرکزی: گوا تسو چینگ
ترجیب: لی شیائو وان

اشاعت اور ترسیل: چین تصویریں اشاعت گھر
پتہ: 33 مغربی سڑک، پٹی کوئٹہ، اسلام آباد، پاکستان
طبع ہائی ڈیٹا، بیٹنگ، چین۔

پوسٹ کوڈ: 100048

محلہ رجسٹریشن: 01068414683 1068469781 (فیکس)

مدیر مرکزی/فیکس: 88417359-010

محلہ رجسٹریشن: 88417359-010

اشاعت اور ترسیل: پاکستان چین نگاروں کی ثقافتی روابط کمیٹی
پتہ: مکان 28، ٹیم روڈ، G-3/9، اسلام آباد، پاکستان۔
برائے رابطہ: +92-51-8357168

ای میل: pcgcl1786@gmail.com

www.pcgcl.com/https



مترجم: سید نیل امن

中国加油! 武汉加油! 中巴友谊万岁!

شہااش چین! شہااش ووہان! پاک چین دوستی زندہ آباد!



中巴文化

نظام انہضام میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات: ہلکی تھکاوٹ، متلی، قے، اسہال؛
نظام قلبی میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات: دھڑکن تیز ہونا، سینے میں تکلیف؛
آنکھوں میں ظاہر ہونے والی ابتدائی علامات: آنکھ کی جھلی کی سوزش؛
بازوؤں، ٹانگوں اور پیٹھ کے نچلے حصے میں ہلکا درد؛
کچھ مریضوں میں کسی قسم کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزامحتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منفعتی منصوبے کا حصہ ہے۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت ڈاؤنلوڈ، پرنٹ اور استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

تصاویر از: محکمہ برائے بچاؤ اور روک تھام امراض چین، انسائیر ٹیٹ ورک، ڈاکٹر ہکان، فری پیک

عام نزلہ زکام، فلو اور کورونا وائرس کے درمیان تمیز کیسے کی جائے؟

علامات	عام نزلہ زکام	فلو	کورونا وائرس
بخار	نایاب	عام	عام
جسم میں درد	ہلکا	کافی حد تک عام	عام
تھکاوٹ، کمزوری	کبھی کبھی	کافی حد تک عام، دو سے تین ہفتوں تک رہتی ہے	عام، کچھ مریضوں میں تھکاوٹ کا مظاہرہ ہوتا ہے
ناک بند ہونا	عام	کبھی کبھی	نایاب
چھینکنا آنا	عام	کبھی کبھی	نایاب
گلے کی سوزش	عام	کبھی کبھی	نایاب
سینے کا درد	ہلکا	ہلکے سے درمیانے درجے کا	عام
کھانسی	خشک کھانسی	عام	عام
نمونیا	نایاب	نایاب	عام
خود شفا یابی	عام طور پر ایک ہفتے کے اندر خود ٹھیک ہو جاتا ہے۔	از خود محدود ہو جاتا ہے، لیکن آسانی سے نمونیا وغیرہ کی وجہ بن سکتا ہے۔	از خود محدود ہو جاتا ہے، چند خاص مریض اور علامات نہ ظاہر کرنے والے مریض ایک ہفتے کے بعد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

کورونا وائرس کی ترسیل کے بنیادی ذرائع کیا ہیں؟

کورونا وائرس کی ترسیل کے تین بنیادی ذرائع ہیں: ترسیل بذریعہ چھوٹی بوند (چھینکنا، کھانسا وغیرہ)، ترسیل بذریعہ ایروسول (چھوٹے قطرات ہوا میں منتشر ہو کر معلق ہو جاتے ہیں اور ایروسول کی صورت اختیار کرتے ہیں) اور ترسیل بذریعہ رابطہ۔ فضلاتی اور ذہنی ترسیل کا بھی خدشہ موجود ہے جس کی تصدیق کی ضرورت ہے۔



ترسیل بذریعہ ایروسول

چھوٹے قطرات ہوا میں منتشر ہو کر ایروسول کی صورت اختیار کر لیتے ہیں اور معلق رہتے ہوئے پھیلتے ہیں۔



ترسیل بذریعہ رابطہ

قطرات کسی شے کی سطح پر جمع ہو جاتے ہیں۔ ہاتھ اس آلودہ سطح کے ساتھ رابطے میں آتا ہے اور پھر منہ، ناک، آنکھ اور دیگر اعضاء کی لعابی جھلی کے ساتھ رابطے میں آتا ہے۔



ترسیل بذریعہ نظام تنفس

چھوٹے قطرات ایک خاص فاصلے (عموماً 1 سے 2 میٹر) سے حساس لعابی جھلی میں داخل ہو سکتے ہیں۔ روزمرہ بات چیت کے دوران چھینکنا یا کھانسنے کی وجہ سے چھوٹے قطرات کے ذریعے ترسیل ممکن ہے۔



中國畫報出版社
CHINA PICTORIAL PRESS



中巴文化

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منفعیتی منصوبے کا حصہ ہے۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت ڈاؤن لوڈ، پرنٹ اور استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

تعداد: 20 مئی 2020ء کو جاری کیا گیا۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت ڈاؤن لوڈ، پرنٹ اور استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

کورونا وائرس مختلف حالات میں کتنے عرصے تک زندہ رہ سکتا ہے؟



انسانی ہاتھ	سیال	ناک کا بلغم	قطرے	ہوا	ماحولیاتی درجہ حرارت
20 ڈگری تا 30 ڈگری	75 ڈگری	56 ڈگری	25 ڈگری	25 ڈگری	10 ڈگری تا 15 ڈگری
پانچ منٹ سے کم	15 منٹ	30 منٹ	24 گھنٹے	2-30 منٹ	240 منٹ
جراثیم کش صابن	پلیج	75% الکحل	سٹینلیس سٹیل	لکڑی کی سطح	غیر بنا ہوا کپڑا
کوئی بھی درجہ حرارت	کوئی بھی درجہ حرارت	کوئی بھی درجہ حرارت	10 ڈگری تا 15 ڈگری	10 ڈگری تا 15 ڈگری	10 ڈگری تا 15 ڈگری
پانچ منٹ سے کم	پانچ منٹ سے کم	پانچ منٹ سے کم	24 گھنٹے	48 گھنٹے	8 گھنٹے سے کم

عوام الناس کو کورونا وائرس سے تحفظ کے لیے ماسک کا انتخاب کیسے کرنا چاہیے اور کیسے پہننا چاہیے؟



ماسک کا انتخاب کیسے کیا جائے؟

سرجیکل ماسک یا طبی حفاظتی ماسک (N95 اور اس سے اوپر) استعمال کیا جاسکتا ہے؛ روزمرہ زندگی میں، ارد گرد کے افراد سے ایک میٹر سے زیادہ کا فاصلہ رکھنے کی کوشش کی جائے، اور سرجیکل ماسک پہنا جائے؛ مریضوں یا مشتبہ مریضوں کے ساتھ جسمانی رابطے کے وقت طبی حفاظتی ماسک پہنیں؛ کسی بھی حالت میں کپڑے کے ماسک (جیسے سوتی یا باریک ریشمی کپڑے کا ماسک) پہننے سے گریز کیا جائے۔



سوتی / ریشمی ماسک



طبی حفاظتی ماسک



سرجیکل ماسک



中國畫報出版社
CHINA PICTORIAL PRESS

中巴文化

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منفعیتی منصوبے کا حصہ ہے۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت ڈاؤن لوڈ، پرنٹ اور استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

مصباح احمد، محکمہ صحت، سندھ، پاکستان، ڈاکٹر یاسر علی، ڈاکٹر یاسر علی

ہاتھ کیسے دھوئے جائیں؟



احتیاطی تدابیر:



1- ہاتھوں کو بہتے پانی میں گھسیں
2- موزوں مقدار میں (جراثیم کش) صابن لیں اور اسے پوری ہتھیلی، ہاتھوں کی پشت، انگلیوں اور انگلیوں کے درمیان یکساں طور پر لگائیں



3- اپنے ہاتھوں کو کم از کم 15 سیکنڈ کے لیے اچھی طرح مل کر دھوئیں۔ تفصیلات کے لیے دائیں جانب ملاحظہ کریں



4- بہتے پانی میں اپنے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں



5- اپنے ہاتھوں کو خشک کریں اور جلد کی حفاظت کے لیے مناسب مقدار میں حفاظتی کریم ملیں



6- پانچوں انگلیوں کو دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر رکھیں اور گھماتے ہوئے ملیں، ہاتھ بدلیں اور عمل دہرائیں۔



بائیں ہاتھ کے انگوٹھے کو دائیں ہاتھ میں دائیں اور اسے گھماتے ہوئے ملیں، ہاتھ بدلیں اور عمل دہرائیں۔

ہاتھ دھونے میں دشواری کی صورت میں کیا کیا جائے؟



ہاتھ دھونا کب کب ضروری ہے؟



1- دستاویزات کی لین دین سے پہلے اور بعد میں
2- کھانسنے یا چھینکنے کے بعد
3- کھانا تیار کرنے سے پہلے اور بعد میں
4- کھانے سے پہلے
5- بیت الخلاء جانے کے بعد
6- جب ہاتھ گندے ہوں
7- دوسرے لوگوں کے ساتھ جسمانی رابطے کے بعد
8- جانوروں کو چھونے کے بعد
9- باہر سے آنے کے بعد

اکھل والی روئی



طبی الکحل 75%



中巴文化

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزامحتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منفعتی منصوبے کا حصہ ہے۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت ڈاؤن لوڈ، پرنٹ اور استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

تصاویر: 1. محکمہ صحت، لاہور، پاکستان، 2. محکمہ صحت، لاہور، پاکستان، 3. محکمہ صحت، لاہور، پاکستان، 4. محکمہ صحت، لاہور، پاکستان

باہر کیسے محفوظ رہا جائے؟



2



جب بھی ممکن ہو تو پیڈل یا سائیکل پر سفر کریں۔ جب پبلک ٹرانسپورٹ لینا ناگزیر ہو تو پورے سفر کے دوران چہرے پر ماسک پہنے رکھیں۔ سفر کے دوران مشترکہ استعمال میں آنے والی اشیاء کو چھونے سے گریز کریں۔ ارد گرد کے مسافروں سے ایک محفوظ فاصلہ برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔

1



لفٹ لیتے وقت چہرے پر ماسک پہنیں۔ بھری ہوئی لفٹ میں جانے سے گریز کریں۔ لفٹ کے بٹن دباتے وقت ڈسپوزیبل ٹشو یا دیگر بالواسطہ اشیاء استعمال کریں۔

4



گھر لوٹنے کے بعد جوتوں کو باہر ہی رہنے دیا جائے۔ 75 فیصد الکحل جراثیم کش لگائیں، پھر چہرے پر سے ماسک ایسے اتاریں کہ وہ اندر کی طرف مڑا ہوا ہو تاکہ اس انفیکشن سے محفوظ رہا جاسکے۔ ہاتھ دھوئیں، کوٹ کو ہوا کے اچھے گزر والے مقام پر ٹانگیں یا پھر 250 ملی گرام فی لیٹر والے کلورین جراثیم کش کے محلول میں 15 منٹ کے لیے بھگوئیں اور پھر پانی سے دھو لیں۔ اس کے علاوہ موبائل، چابیوں وغیرہ اشیاء کو 75 فیصد طبی الکحل یا جراثیم کش روئی سے صاف کیا جائے۔

3



روزمرہ کی اشیاء ضروریہ خریدنے یا کام کے لیے باہر جاتے وقت باہر کم از کم وقت گزاریں۔ مشترکہ استعمال میں آنے والی اشیاء سے رابطے سے گریز کریں۔



中國畫報出版社
CHINA PICTORIAL PRESS

中巴文化

کورونا وائرس کتابچہ برائے مزاحمتی و حفاظتی اقدامات

یہ کتابچہ ایک غیر منفعیتی منصوبے کا حصہ ہے۔ تمام برادریوں، اسکولوں اور اداروں کو اسے مفت ڈاؤن لوڈ، پرنٹ اور اشتعال کرنے کی اجازت ہے۔

COVID-19

تصاویر: ڈاکٹر بریسٹ جیٹا، ڈاکٹر قیوم سراج، جیکبہ، تصاویر: میڈلبرگ، ڈاکٹر پکاش، فری پیک

وبا کے دوران نفسیاتی ہم آہنگی کیسے کی جائے؟



1۔ سائنس پر مبنی معلومات

قابل اعتماد اور مستند ذرائع سے معلومات حاصل کریں اور وبا کو معقول انداز میں سمجھنے کی کوشش کریں۔ وبا کے بارے میں نئی معلومات پر حد سے زیادہ توجہ نہ دیں اور افواہیں نہ تو پھیلائیں اور نہ ہی ان پر یقین کریں۔



2۔ گھریلو زندگی کو مناسب طور پر ترتیب دیں

تمام گھروالے مل کر مختلف سرگرمیاں سرانجام دے سکتے ہیں جیسے ورزش، کتابیں پڑھنا، فلمیں دیکھنا یا پھر اس موقع کا فائدہ اٹھاتے ہوئے اپنے ماضی کا جائزہ لے سکتے ہیں اور اپنی مستقبل کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔ ایک معقول روزمرہ معمول ترتیب دیں اور متوازن ذہنی حالت برقرار رکھیں۔

3۔ رابطے میں رہیں

عزیزوں اور رشتہ داروں کے ساتھ رابطے میں رہیں اور ان کے ساتھ بات چیت کرتے رہیں۔ ایک دوسرے کا ساتھ دیں اور مل کر خوش رہنے کی کوشش کریں۔



4۔ منفی جذبات کا سامنا کریں

جذبات کے اثرات کی اہمیت کو واضح طور پر پہچانیں۔ منفی جذبات ہماری ذہنی اور جسمانی صحت پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں، یہاں تک کہ ہمارے مدافعتی نظام کو بھی کمزور کر دیتے ہیں۔ لہذا، ہمیں اپنے منفی جذبات کا مقابلہ کرنا چاہیے اور اپنی جذباتی کیفیت کو جاننا اور سمجھنا سیکھنا چاہیے۔



5۔ منفی جذباتی کیفیت پر قابو پائیں

اپنے منفی جذبات سے آگاہ ہونے کے بعد، ان سے توجہ ہٹانے کی کوشش کریں۔ اپنے گھروالوں کے ساتھ گفتگو کریں اور اپنے جذبات کا اظہار کریں۔ اس کے علاوہ آپ گہری سانس لینے کی مشق کر سکتے ہیں، پتھوں کے تناؤ کو کم کر سکتے ہیں یا پھر کوئی اور مناسب ورزش کر سکتے ہیں تاکہ ذہنی دباؤ کا اخراج کیا جاسکے۔ ایک پرسکون ذہنی حالت برقرار رکھیں اور وبا اور زندگی کی جانب پر اُمید نظریہ رکھیں۔



6۔ حالت سنگین ہونے کی صورت میں مدد طلب کریں

جب ضرورت پیش آئے تو ماہرین سے آن لائن طبی اور نفسیاتی امداد لی جاسکتی ہے۔



中國畫報出版社
CHINA PICTORIAL PRESS

中巴文化